

## السعادة من خلال الدراسات المعاصرة Happiness through Contemporary studies

د/ عبد الله سعيدي<sup>(1)</sup> د/ عبد الرزاق سيب

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة تلمسان  
مخبر المعالجة الآلية للغة العربية

sib.abdou@yahoo.com

Saidi.nlp@gmail.com

تاريخ القبول: 2021/09/15

تاريخ الإرسال: 2021/01/10

الملخص:

تسعى الدراسة الحالية لتبیین ما توصلت إليه الدراسات الحديثة حول مفهوم السعادة، باعتبارها إحدى المفاهيم الهامة جداً في العديد من العلوم كالعلوم الاقتصادية، وعلم النفس وغيرها من العلوم. ولهذا فقد تطرّق الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى النقاط التالية: تعريف السعادة، ثم الآيات القرآنية المتعلقة بالسعادة، بالإضافة إلى السعادة من منظور إسلامي، كما تمّ ذكرُ فسيولوجيا السعادة، والإشارة إلى أبرز النتائج المتحصّل عليها من العوامل المحددة للسعادة، وختاماً تمّ الحديث عن الطالب الجامعي وعوامل السعادة. الكلمات المفتاحية: السعادة؛ العوامل المحددة للسعادة؛ الطالب الجامعي؛ علم النفس الإيجابي.

### Abstract:

This study aims at shedding light on the fact to show the way the contemporary studies have dealt with the concept of happiness as being one of the most important concept used in many sciences such as: Economics-psychology-and so on.

For such a deal we did first define happiness. Then we stated some of the Quranic verses related to it. Then we did show its psychology and its characteristics. At last we spoke about the student at the university and the factors of his or her happiness.

**Key words:** Happiness; Factors of happiness; Students at university; Psychology.

### مقدمة:

كانت فترة رئاسة الدكتور والباحث الأمريكي مارتن سليجمان للجمعية الأمريكية لعلم النفس؛ فترة حاسمة في المجال السيكلوجي. حيث ساهم بمعية باحثين آخرين في وضع أسس لمجال جديد يتعلّق بالسيكولوجية الإيجابية.

إنّ هذا التخصص جاء تداركاً لاقتصار الباحثين والمختصين النفسيين لعقود من الزمن على علم النفس العيادي، وبالتالي فإنّ علم النفس الإيجابي جاء ليدرس الجوانب الإيجابية ومكامن القوة في الإنسان، والمجتمعات وكذا المؤسسات بشئى أنواعها، ومن المجالات البحثية لعلم النفس الإيجابي نجدُ السعادة. من خلال الانطلاقة الفعلية لعلم النفس الإيجابي شهدت الساحة العلمية؛ دراسات كثيرة في مجال السعادة. وكلّ يدرُسها انطلاقاً من مجال بحثه، سواء المختصين في المجال الديني، أو في المجال الفلسفي، أو في المجال التشريحي، بالإضافة إلى مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية.

(1) المؤلف المرسل.

تتمثل أهمية الدراسة في التعريف بالنتائج المُتَحَصَّل عليها من الدراسات النفسية، ومنها تتجلى أهمية الإحساس بالسعادة في حياتنا اليومية، فقد توصلت الدراسات إلى أن:

- 1- "السعادة تُوسِّعُ آفاقَ فكرنا، وتجعلنا أكثر مرونة وإبداعاً، واستيعاباً للصورة الأشمَل.
  - 2- تتعمق السعادة بمرور الوقت وتُجْعَلُ مِنَّا أَشْخَاصًا أَفْضَلَ، بَعْدَ أَنْ تُؤَلِّدَ بِدَاخِلِنَا الصِّدَاقَةَ وَالحِكمَةَ والقُوَّةَ التي نَحْتَاجُهَا لمَواجهَةِ التَّحَدِيَّاتِ.
  - 3- تُكْسِبُنَا الصَّلَابَةَ في مَواجهَةِ الصَّعُوبَاتِ، إِذْ تُؤَهِّلُنَا السَّعَادَةَ بِمَا يُصَاحِبُهَا مِن مَشَاعِرٍ إِبْجَابِيَّةٍ- جَسَدِيَا وَعَقْلِيَا لِلتَّعَاطِي مَعَ الضَّغُوطِ وَالمَشْكِلاتِ المَفْاجِئَةِ"<sup>1</sup>.
  - 4- إِنَّ السَّعَادَةَ هِيَ التي تُؤَدِّي بِالفردِ إلى النِّجَاحِ، بِاعتِبارِ أَنَّ المُعَادَلَةَ الجَدِيدَةَ في عِلْمِ النِّفسِ الإِبْجَابِي المَتَعَلِّقَةَ بِالنِّجَاحِ وَالسَّعَادَةَ تَتَمَثَّلُ في أَنَّ السَّعَادَةَ تَسْبِقُ النِّجَاحَ.
- وفيما يلي الإشكاليات الخاصة بهذه الدراسة:

أ- ماهية السعادة؟

ب- فيم يتمثل المنظور الإسلامي للسعادة؟

ج- فيم تتمثل الدراسات الخاصة بفسولوجيا السعادة؟

د- ما هي أبرز النتائج المُتَحَصَّل عليها من العوامل المُحدِّدَة للسعادة؟

هـ- ما الذي يُؤثِّرُ على سعادة الطالب الجامعي؟

**تعريف السعادة:**

يشير عبد الوهاب (2006) إلى أنه يُمكنُ تعريف السعادة من المنظور الديني على أنها "ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة ويأتي هذا الشعور نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة وخيرية المصير"<sup>2</sup>.

عرَّفها رايو وجاري (2007) Rayo & Gary على أنها "خبرات انفعالية مُبهجة وإيجابية تشملُ الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور، والفرح، وحب الحياة، والناس، والإحساس بالقُدرة على التأثير في الأحداث المُحيطة"<sup>3</sup>.

**الآيات القرآنية المتعلقة بالسعادة:**

فيما يلي أبرز الآيات القرآنية<sup>4</sup> التي أشارت لكلمة السعادة أو كلمات قريبة منها في المعنى:

- ﴿طه (1) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (2)﴾ (طه: 1- 2).
- ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا﴾ (مريم: 4).
- ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً<sup>٥</sup> وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: 97).

- ﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (105) فَأَمَّا الَّذِينَ شَفَعُوا فِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ (106) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ<sup>٦</sup> إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (107) ﴿٥﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعَدُوا فِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ<sup>٧</sup> عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوذٍ (108)﴾ (هود: 105-108)

- ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (الأحقاف: 13).

التعليق على هذه الآيات القرآنية المتعلقة بالسعادة هو كما يلي:

- الآية القرآنية الأولى لها إشارة إلى الجانب الروحاني والذي له علاقة مهمة بمصطلح السعادة، نفس الأمر مع الآية الثانية والثالثة والخامسة.

- وردت كلمة (حياة طيبة) في الآية الثالثة؛ ولها علاقة بالسعادة، ومما هو مُلاحَظ بخصوص هذه النقطة من التعليق، أنَّ الباحث الأمريكي مؤسس علم النفس الإيجابي مارتن سليجمان كان يُشيرُ ويُناوِبُ أحيانا بين كلمتي (السعادة) و(الحياة الطيبة)؛ في كتابه (السعادة الحقيقية).

- نَجِدُ في الآية الرابعة ذِكرَ كلمة (سعيد) ويقابلها كلمة (شقي).

- ورد في الآية الخامسة عبارة (لا خوف عليهم ولا هم يحزنون). رَغْمَ أَنَّهَا لم تُذكر هنا كلمة السعادة إلاَّ أنَّ هذه العبارة في مفهومها إشارة إلى الحياة السعيدة التي يحصلُ عليها عباد الله المؤمنين.

#### السعادة من منظور إسلامي:

نجد الإسلام يبنى أساس السعادة البشرية "على مبدأ الواقع أو الفطرة، وينظر إلى الإنسان نظرة السماء الدقيقة ويؤسس سعادته على فطرته الواقعية وجبلته التي جبل عليها. إنه ينظر إلى الإنسان من جميع جوانبه المادية والمعنوية، الروحية، والجسدية، ويحسب لكل جانب حسابه الخاص"<sup>5</sup>.

وتُضيفُ الباحثتان: "أن التعاليم الإسلامية تستند إلى الفطرة المودعة من قبل الله في خلق الفرد، والتي لا تتغير ولا تتبدل أصلا، قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الروم: 30)، وقال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ (التوبة: 33).

وتختتمان قولهما: "إذا فإن الإيمان بالله، وتزكية النفس وتطهيرها من الجرائم والآثام، والمواظبة على التخلّي بالفضائل الإنسانية تُشكّلُ حجر الأساس في بناء سعادة البشر، وتعدُّ من المناهج المهمة التي يتخذها الإسلام في هذا المجال"<sup>6</sup>.

وقد وردَ عن الشيخ الصفار حسن "... جاء هذا الدين من أجل إيصال الإنسان إلى السعادة الحقيقية وبأفضل الطرق. إن الدين يرى أن حياة الإنسان... تمتدُّ إلى دار الآخرة، وبالتالي فهو معنيٌّ بإرشاد الإنسان إلى توفير السعادة في الدارين"<sup>7</sup>.

ويُضيفُ الصفار قائلا: "إنَّ التأمل في النصوص الدينية التي تناولت موضوع السعادة يكشفُ عن ثلاثة أبعاد للسعادة، فبالأبعاد الثلاثة يتكامل تحقيق السعادة في حياة الإنسان، ويضمُّنها في مستقبله الأخرى: 1- البعد الروحي والنفسي: يتمثل في الإيمان بالله سبحانه وتعالى، والثقة به، والتوكل عليه، والرضا بقضائه وقدره، وهو ما يُعطي حياة الإنسان معنىً وقيمةً... كما أنَّ الصفات النفسية المؤلدة من خلال الإيمان، تمنح الإنسان التفاؤل والأمل والرجاء، فتكون إمكانيته للصمود أمام المشاكل والصعوبات والأزمات إمكانيةً عالية.

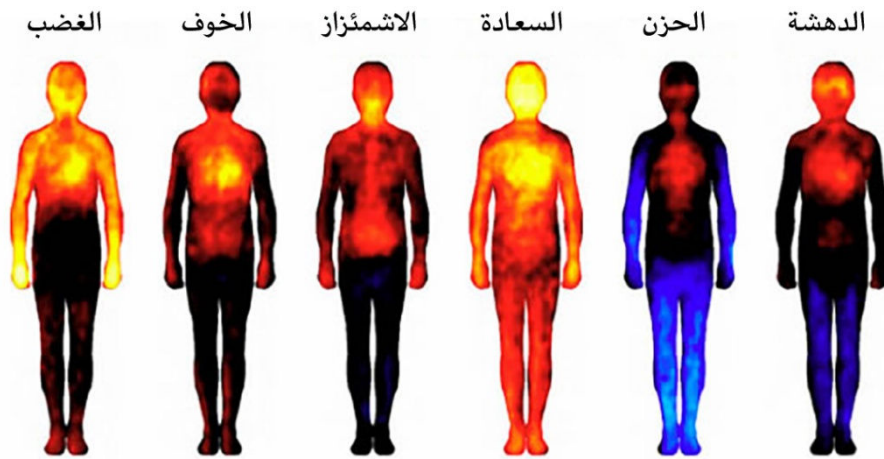
2- الانسجام الاجتماعي: كلما كان الإنسان أكثر توافقا وانسجاما مع بيئته ومحيطه الاجتماعي كان أقدر على تحقيق السعادة في حياته.

3- الرفاه المادي: توفر الرفاه المادي والرخاء الاقتصادي، أحد عوامل تحقيق السعادة"<sup>8</sup>.

## فسيولوجيا السعادة:

السعادة تُنشِطُ الجسدَ كُلَّهُ: يرى دين جيريمي (Dean Jeremy (2016) أنه "بفضل دراسة جديدة، أصبح لدينا الآن لأول مرة خريطة للروابط بين المشاعر والأحاسيس الجسدية. فقد أثار باحثون من فنلندا مجموعة من المشاعر المختلفة لدى 701 مشارك، ثم طلبوا منهم تلوين الأجزاء التي شعروا بزيادة النشاط فيها أو انخفاضه في خريطة لجسم الإنسان. والخرائط الجسدية للمشاعر الستة الرئيسة؛ هي: يُشيرُ اللون الأصفر إلى أعلى مستويات النشاط. ويتبعه اللون الأحمر، ويُعبّرُ اللون الأسود عن قيمة حيادية. بينما يعبرُ اللونان الأزرق والأزرق الفاتح عن نشاط منخفض وشديد الانخفاض؛ على التوالي"<sup>9</sup>.

### شكل رقم 1: الخرائط الجسدية للمشاعر الستة الرئيسة حسب الباحث دين جيرمي



دين، <http://www.hindawi.org/blogs/85172962/>

حيث نجد أنه "من المُدهش أن السعادة هي الشعور الوحيد الذي يعمُرُ الجسدَ كُلَّهُ بالنشاط، بما في ذلك الأرجل؛ ممّا قد يشير إلى شعور الأشخاص السعداء بالاستعداد للانطلاق أو رُبمًا أداء قفزة سريعة"<sup>10</sup>.  
هرمون السعادة: تقول شارون جانيس (Sharon Janis (2010): "في الدوائر الطّبيّة، يُمكنُ نسَبَة تجربة السعادة إلى وجود وفترة مناسبة من الناقل العصبي الكيميائي السيروتونين في الدماغ. عندما تُكونُ مُستويات السيروتونين في الدماغ منخفضة جداً، يُمكنُ توقُّعُ أن تُعاني أيضاً من انخفاض في شعور خاص بالرّفاه الشخصي الذي يتّمُ وصفه بشكل عام بكلمة السعادة"<sup>11</sup>.  
وممّا تُضيفهُ شارون قائلّة: "العديد من الأدوية المضادة للاكتئاب الشائعة تُعملُ إمّا عن طريق زيادة كمية السيروتونين الخاص بك في الدماغ، أو عن طريق زيادة تقبُّل الدماغ للسيروتونين. ومع ذلك، وجود الكثير من السيروتونين في الدماغ يُمكنهُ خَلقُ مشاعر الحُزن والتعاسة أيضاً. لذلك، التماسُ للجوء إلى السعادة الكيميائية وحدها يُمكنُ أن يكوّنُ مُوازنةً صعبةً للغاية من حيث العمل على المدى الطويل"<sup>12</sup>.  
وحسب نفس الباحثة نجدُ علماء قد رَأَوْا "أنَّ البشر قد تَطَوَّرُوا فعلاً ليُكوّنُوا غير راضين، ممّا يُشيرُ إلى أن هؤلاء كانوا في وقتٍ أسبقٍ عُرَضَةً لمُحاولاتٍ أصعب قليلاً للحصول على الضروريات ووسائل

الراحة من الحياة. لعلَّ هذه السَّمة من عَدَم الرِّضَا كانت إلهاما لهم للاصطياد أفضل قليلا. لثخبي بعيدا المزيد من الطعام؛ أو لإيجاد وسيلة للحفاظ على ما هو أكثر دفئا قليلا؛ هذه الممارسات التي يُمكنُ أن تُكوِّنَ زيادة احتمال حياة أطول. مع هذه الحياة الأطول؛ جاءت فرص عديدة لتمرير جينات عَدَم الرِّضَا لأجيال قادمة"13. وممَّا نَبَّهت إليه المؤلِّفة شارون جانيس: "أنَّ تجربتنا في السعادة تعتمد عموما على كيفية تفسير الأمور، فإذا كُنَّا نَعْتَقِدُ بِعَدَمِ رِضَانَا فَتَحُنُّ كَذَلِكَ، والعكس صحيح"14.

نصيحة ختامية من الكاتبة جانيس تتمثلُ في: دَعْوَتَهَا للباحثين الذين شَهِدُوا بَعْضًا من الاستياء من حياتهم، الباحثين عن شُعُورٍ أَكْثَرَ بِالرِّضَا الكَامِلِ والإيجابية كلها والسعادة، المُفسِّرين شعورهم بعدم الرضا كَعَلَامَةٍ على التعاسة لا يُمكنُ تَجَنُّبُهَا. إلى النَّظَرِ إلى كُلِّ هذا بإيجابية على أَنَّكَ تَنُمُّوا وعلى خَلْقِ عَالَمٍ خَارِجِي يَعْكِسُ بِشَكْلِ أَفْضَلِ وَيُعْذِي الرُّوحَ الْمُتَطَوِّرَةَ الخاصَّةَ بك"15.

**مكان السعادة في الدماغ:** قام "ريتشارد دافيدسون Richard Davidson الباحث في مجال السعادة بجامعة وسكونسون، بتحديد مكان السعادة في الدماغ حيث تقع في الفص المُقَدَّم الجبهي الأيسر، فهناك تظهر موجة حادة ومستمرة بالنشاط الكهربائي عندما يُكوِّن الشخص سعيدا. هذا الارتفاع في نشاط الفص المُقَدَّم الجبهي الأيسر، يرتبط بارتفاع الوظيفة المناعية وانخفاض معدلات الوفاة، كلاهما بنسبة 50%؛ علاوة على هذا تُبرهنُ الأدلة أن الإنسان يُولَدُ باستعداد لمثل هذا النشاط. مثلا، يُقَلُّ احتمال انخراط الرُّضَع ذوي النشاط المُرتَفَع بمنطقة مقدمة الجبهة بشكل طبيعي في نوبة البكاء عند مغادرة أَحَدِ أبويهم الغرفة.

كما وجد ديفيدسون روابط بين نشاط جزء مقدمة الجبهة الأيسر وبين مُعدَّلات الدوبامين التي تُفَرِّزُ في النَّوَاة المُنَكِّة وانتشار مُستَقْبَلَاتِ الدوبامين عالية الفاعلية عبر المنطقة الحَوْفِيَّة؛ فيبدو أن الإثارة الحَوْفِيَّة مُرْتَبِطَةٌ فقط بالمتعة (المخدرات، الطعام، العلاقات الحميمية).

وترتبط إثارة الفص المُقَدَّم الجبهي الأيسر مع الإثارة الحَوْفِيَّة بالسعادة. وهُنَا يَكْمُنُ الاختلاف بين السعادة والمتعة: فالسعادة هي متعة دَاتٍ مَعْنَى؛ ومُرْتَبِطَةٌ بنشاط عقلي.

يَعْرِزُ داتشر كلينتر من جامعة كاليفورنيا النشاط المُقَدَّم الجبهي الأيسر؛ وما يَتَرْتَّبُ عليه من مَوْجَةٍ دوبامين مُعَزَّزَةٍ؛ بالإحساس بالاقتراب من تحقيق هدف مُهم"16.

**أبرز النتائج المُتَحَصَّل عليها من العوامل المُحدَّدة للسعادة:**

**السيادة الجينية:** فيما يلي يُوجِزُ كُلُّ من ليري مارك وهويل ريك (2018) Leary Mark & Hoyle Rich خلاصة الدراسات المُتعلِّقة بالجينات والوراثة التي تُؤثِّرُ في سعادة الأفراد، فيقولان: "يبدو أنَّ هناك مُكوِّنًا وراثيا جوهريًا لِرَاحَةِ البَالِ الدَّائِيَّة، يُسهمُ في استقرارها نسبيا عبرَ أمد حياة الفرد ويجعلُ بعض الأفراد أكثر استعدادا للسعادة؛ وبعضهم الآخر غير سَعْدَاء. حتَّى لو كان نِصْفُ الفروق الفردية في السعادة تُعزى للتأثير الوراثي"17.

**سمات الشخصية:** يقول كُلُّ من ليري مارك وهويل ريك (2018) Leary Mark & Hoyle Rich أنَّ العديد من الدراسات أظهرت أنَّ "الانبساط يُنبئُ بدرجة مُتوسطة إلى قوية بانفعال إيجابي، والعصابية منبئ قوي بالوجدان السلبي"18.

**السِّن:** من خلال الدراسات الحديثة حول العلاقة بين العمر والسعادة، تبيَّنَ أنَّ:

- الأشخاص الأكبر سِنًا لا يُبدون أكثر تعاسة مقارنة بمُتوسَّطي العُمُر أو الشَّبَاب.
- السعادة لا تتأثَّرُ بتغيُّر نمط الحياة المُصاحِب لعملية التَّقَدُّم في العُمُر.
- يرى البعض أنَّ السعادة قد تزداد مع التقدُّم في العمر، وأنَّ السعادة قابلة للتطور مع مُضيِّ مراحل الحياة، لأنَّ التغيُّرات التي تُصاحِب تَطَوُّر العُمُر من شأنها تنظيم المشاعر"19.

**العمل:** فيما يلي إحدى الدراسات الإماراتية حول السعادة في العمل، حيث تمّ "استطلاع رأي 154 موظفًا من موظفي الحكومة عن السعادة في العمل، وذلك حسب الجنس والمستوى الوظيفي، وتوصلت نتائج الاستطلاع إلى ما يلي:

- نسبة 55% من فئة الذكور سعداء في عملهم، أمّا نسبة السعيدات في عملهنّ فهو 43%.  
- التشجيع والتقدير أهم عامل من العوامل المؤثرة على السعادة في العمل، من وجهة نظر موظفي الحكومة بشكل عام<sup>20</sup>.

- أهم عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله من منظور العاملين الذكور هو الاستقرار الوظيفي في العمل.  
- أكثر عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله من منظور العاملات الإناث هو التشجيع والتقدير.  
- أكثر العوامل المؤثرة على السعادة في العمل؛ وذلك حسب المستويات الوظيفية هو (التشجيع والتقدير)، ويليه (الاستقرار الوظيفي في العمل)<sup>21</sup>.

#### **الصحة وسلامة الجسم:** تشير الدراسات والأبحاث إلى أن:

- السعادة تُنبئ بطول العمر لدى الأشخاص الأصحاء، فهي تحمي الشخص من أن يُصيح مريضاً. (حسب دراسة فينهوفن الشاملة التحليلية لثلاثين دراسة تتبعية).  
- الرياضيين يميلون إلى كونهم أسعد إلى حد ما من غير الرياضيين.  
- الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة السريعة، يميلوا لأن يكونوا أقل سعادة إلى حد ما. (حسب دراسة دانماركية)<sup>22</sup>.

#### **وضوح الأهداف:** تبيّن من خلال الدراسات المختلفة، ما يلي:

- الذين ليس لهم هدفا محدداً يشعرون بالنعاسة و70% ممن لديهم هدفا يشعرون بالسعادة (حسب دراسة ليبر 1996).  
- زيادة السعادة بشكل واضح إذا كانت الطموحات متناسبة مع القدرات. (حسب دراسة دينر وفوجيتا 1995).  
- الشعور بالسعادة مرتبط بمدى تناسق الأهداف. حسب الدراسة التي قام بها جيلبرت وويلسون (1997) Wilson & Gilbert على مئات الناس عبر 10 سنوات. كما أن تناسق الأهداف هو السبب في 80% من الشعور بالرضا<sup>23</sup>.

**الطالب الجامعي وعوامل السعادة:** ممّا تمتاز به المجتمعات العربية هو وجود "أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية، وهي بحاجة إلى الأخذ بكافة المتغيرات الإيجابية، سواء على المستوى الفردي أو على المستوى المجتمعي، ليس من أجل المساعدة على تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فحسب، وإنما لرفع كفاءتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومشكلاتها اليومية، والإفادة من علم النفس الإيجابي في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية والوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية للمجتمعات العربية بصفة عامة"<sup>24</sup>.

وممّا هو ملاحظ أنه "كثيراً ما تنعكس التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يخضع لها المجتمع على مؤسساته المختلفة، ما يزيد من اهتمام الباحثين بدراسة التحولات التي تطرأ على المجتمع بفعل التأثير المتبادل الذي يميز المجتمع ومختلف المؤسسات التي يتشكل منها، حيث تُطرح مفاهيم جديدة للدراسة والبحث"<sup>25</sup>.

وفي هذا الجانب بالضبط يجدر الإشارة إلى الطالب الجامعي باعتباره عضواً في مؤسسة أكاديمية، المُمثلة في الجامعة، هذه الأخيرة التي يلزم أن يعمل مسؤولوها والعاملون فيها على تحقيق السعادة والرفاهية

النفسية للطلبة الجامعيين فيها، من خلال تهيئة بيئة آمنة تصلح للدراسة الجامعية والبحث العلمي، وكذا تنمية شخصية الطالب في جميع جوانبها.

حيث ترى منى القرني (2018) "أن الطالب يشعر بالسعادة والهناء الدراسي عندما يكون مستقلاً في اتخاذ قراراته التي تتعلق بدراسته، ولديه القدرة على تنظيم انفعالاته الأكاديمية، ويستطيع مواجهة ما يتعرض له من ضغوط ويعتقد في كفاءته وقدرته على إنجاز مهامه الدراسية، وتقديره المرتفع لذاته، ويحدد أهدافه بوضوح، ولديه الرغبة في تعلم المزيد، ويسعى دائماً إلى الإتقان، ويمتلك مهارات التواصل مع الآخرين ويتعاطف معهم؛ ويقتبلهم ولديه علاقات إيجابية مع أفراد المجتمع الجامعي سواء مع زملائه، أو معلميه"<sup>26</sup>.

ومما تقترحه المجموعة العالمية لسكن الطلاب (GSA) من توصيات مساعدة على تحسين وتعزيز رفاهية الطلاب تتمثل فيما يلي:

- 1- "إنشاء شبكات تتجاوز الحدود الجغرافية للجامعات وتقديم الخدمات، وربط الشركاء الذي يؤثر على تجربة الطالب بالكامل.
- 2- الجامعات ومقدمو خدمات الطلاب بحاجة ماسة إلى الاستثمار في المهارات والشبكات المطلوبة لإرشاد الطلاب على نحو فعال؛ عبر مجموعة واسعة من القضايا المتعلقة بالصحة والرفاهية لضمان توفير الدعم المناسب للأفراد. كما أن الفرصة متاحة أيضاً لأولئك الذين يشتركون مع الجامعات (مثل مقدمي خدمات سكن الطلاب) للعمل بشكل أكثر فاعلية مع الجامعات ومقدمي خدمات الرعاية الصحية.
- 3- يجب على مزودي المساكن الخاصة؛ العمل بجد لتوفير بيئة مجتمعية حيث دعم الطلاب من قبل فرق الإقامة والأنشطة الاجتماعية، ويمكن تصميم هياكل الإدارة لدعم الطلاب أثناء انتقالهم.
- 4- بالإضافة إلى الخدمات والميزات الأساسية للعرف والمساحات، فإن جودة تصميم أماكن الإقامة لها دور كبير في صحة ورفاهية الطلاب، ولذلك ينبغي النظر في عوامل التصميم إلى جانب جودة الخدمات المقدمة في الحكم على مدى جودة التطوير أو البناء الذي من المرجح أن يخدم رفاهية ساكنيه ونتائجهم الأكاديمية.
- 5- هناك حاجة ملحة لإجراء بحوث واسعة النطاق بالتعاون مع قطاع التعليم لفهم الظروف الاجتماعية والنفسية المتعلقة بجودة حياة الطلاب"<sup>27</sup>.

بالنسبة للعوامل المحددة للسعادة للطلاب الجامعي؛ على الرغم من أنه لا يوجد عامل محدد في هذا الجانب؛ إلا أنه من خلال الدراسات تبين أن من بين العوامل نجد "الثقة بالنفس على رأس قائمة أولويات السعادة لدى الطلبة الأمريكيين، وعند الطلبة الكويتيين نجد القرب والتقارب، وفي دراسات أخرى نجد أن أهم مصادر الشعور بالسعادة لدى الطلبة تتمثل في الصحة النفسية - درجة التفاؤل- مصدر الضبط الداخلي للسلوك- ومستوى التدخين"<sup>28</sup>.

#### خاتمة:

إن وقتنا الحالي شهد دراسات متسارعة ومتنوعة في المجالات المتعلقة بالسعادة، خاصة بعد تأسيس الأخصائي النفسي الأمريكي لعلم النفس الإيجابي، وبالتالي أصبح للسعادة علماً قائماً بذاته، فتمّ دراستها من الناحية النفسية، والفسولوجية، والاجتماعية.

ومن خلال البحث نجد نتائج البحث تتمثل في الآتي:

- 1- ماهية السعادة تتمثل في أنها خبرات انفعالية، وشعور مستمر بالغبطة، حيث أن السعادة الحقيقية هي السعادة ذات الجانب الداخلي، ولها تأثير إيجابي على نفسية الفرد، وتجعله يحس بالقدرة على التأثير في الأحداث.

- 2- يتمثل المنظور الإسلامي للسعادة في النقاط التالية:  
- الإسلام ينظر للإنسان من جميع جوانبه المادية والمعنوية، الروحية والجسدية، ويحسب لكل جانب حسابه الخاص.  
- السعادة تتحقق بالإسلام، الذي يحققها بالسعادة الدنيوية والأخروية.  
- يتبين من خلال النصوص الدينية التي تطرقت إلى السعادة، وجود ثلاثة أبعاد للسعادة بها يتكامل تحقيق السعادة في حياة الإنسان ويضمونها في مستقبله الأخروي: البعد الروحي والنفسي، الانسجام الاجتماعي، الرفاه المادي.
- 3- من خلال البحوث النفسية والتشريحية نجد النقاط التالية المتعلقة بفسولوجيا السعادة:  
- السعادة هي الشعور الوحيد الذي يغمر الجسد كله بالنشاط، بما في ذلك الأرجل.  
- السير وتونين هو هرمون السعادة.  
- مكان السعادة في الدماغ يتواجد في الفص المُقدّم الجبهي الأيسر.
- 4- تعددت العوامل المُحدّدة للسعادة، ولعلّ أبرزها يتمثل في السيادة الجينية، سمات الشخصية، العمل، الصحة وسلامة الجسم، وضوح الأهداف. حيث أنّ لكلّ هؤلاء العوالم تأثيراً متفاوتاً على درجة السعادة.
- 5- فيما يخص العوامل المحددة للسعادة للطالب الجامعي نجد الملاحظتين التاليتين:  
- لا يوجد عامل مُحدّد للسعادة في هذا الجانب، وهي تتعدد حسب الطلبة الجامعيين لكل دولة.  
- على كل الجهات المسؤولة على الطلب الجامعي؛ السعي على الحفاظ على الصحة النفسية للطالب الجامعي، وإحساسه بالرضا الذاتي، ورفاهيته النفسية.  
كما يوصي الباحثان بإقامة بحوث متخصصة على سبيل المثال:  
- إقامة بحوث حول منظور كل من الهندوسية والبوذية واليهودية والمسيحية للسعادة.  
- إقامة بحوث نفسية تطبيقية في دراسة العوامل المُحدّدة للسعادة.

#### قائمة المصادر والمراجع:

- 1- كريستين كارتر، أبناء السعادة (كتاب في دقائق)، مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات، 2015.
- 2- موزي بنت محمد بن حمد القاسم، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى (ماجستير)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، 2011.
- 3- عبد الله بن عوض الله الحارثي، الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة (ماجستير)، جامعة أم القرى كلية التربية، قسم علم النفس، 2015.
- 4- القرآن الكريم، رواية ورش عن نافع، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية، 2017.
- 5- عبير عبد الرحمن خليل، حورية إبراهيم مستور الضو، السعادة لدى الأطباء والاختصاصيين النفسيين بالمستشفيات الحكومية بولاية الخرطوم، مجلة جامعة البحر الأحمر، 6، ديسمبر 2014.
- 6- حسن بن موسى الصفار، الدين والقيم الإنسانية، أطراف للنشر والتوزيع، القطيف، ط 1، 2020.
- 7- جيري دين، عشر دراسات نفسية جديدة ومدهشة عن السعادة، 11 سبتمبر 2014، 12 ماي 2016.  
<http://www.hindawi.org/blogs/85172962/>
- 8- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, Night Lotus Books, California, s i, 2010.
- 9- هوارد بيرس، دليل المالك للمخ، مكتبة جرير، الرياض، ب ط، ب س.
- 10- مارك ليري، ريك هويل، المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي، المركز القومي للترجمة، القاهرة، ب ط، 2018.
- 11- سحر فاروق علام، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، 3- 18 جويلية 2008.



- 12- دائرة الموارد البشرية، السعادة في العمل، دائرة الموارد البشرية، رأس الخيمة، 4 جوان 2016.
- 13- أحمد محمد عبد الخالق، محمد المير، عبد الله الإدريسي، معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب، المجلة العربية لعلم النفس، 1- 4- 2019.
- 14- حمدي يونس أبو جراد، تطوير قائمة أكسفورد للسعادة: دراسة سيكومترية في نظرية الاستجابة للمفردة، المجلة التربوية، الكويت، 118، 30، مارس 2016.
- 15- منال هيري، يحيى بشلاغم، جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 118، 30، أكتوبر 2018.
- 16- ميريان عياد ذكي شحاتة، محمد عبد السلام غنيم، إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم، الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر، 5- 25 ماي 2019.
- 17- دراسات جديدة تسلط الضوء على أهمية جودة الحياة للطلاب في دولة الإمارات، <https://www.shamalcomms.com/press-release/>، 23 جويلية 2013، 20 ديسمبر 2020.
- 18- جوهرة صالح المرشود، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، السعودية، 2- 4 جويلية 2011.

## الهوامش:

- 1- كريستين كارتر، أبناء السعادة (كتاب في دقائق)، مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات، 2015، 2.
- 2- موزي بنت محمد بن حمد القاسم، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى (ماجستير)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، 2011، 55.
- 3- عبد الله بن عوض الله الحارثي، الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة (ماجستير)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، 2015، 6.
- 4- القرآن الكريم، (2017)، رواية ورش عن نافع، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية.
- 5- عبير عبد الرحمن خليل، حورية إبراهيم مستور الضوء، السعادة لدى الأطباء والاختصاصيين النفسيين بالمستشفيات الحكومية بولاية الخرطوم، مجلة جامعة البحر الأحمر، 6، ديسمبر 2014، 216.
- 6- عبير عبد الرحمن خليل، حورية إبراهيم مستور الضوء، السعادة لدى الأطباء والاختصاصيين النفسيين بالمستشفيات الحكومية بولاية الخرطوم، مجلة جامعة البحر الأحمر، (م.ن)، 217.
- 7- حسن بن موسى الصفار، الدين والقيم الإنسانية، أطيايف للنشر والتوزيع، القطيف، ط 1، 2020، 40-41.
- 8- حسن بن موسى الصفار، الدين والقيم الإنسانية، (م.ن)، 42-43.
- 9- جيريدي دين، عشر دراسات نفسية جديدة ومدهشة عن السعادة، 11 سبتمبر 2014، 12 ماي 2016.

<http://www.hindawi.org/blogs/85172962/>

- 10- جيريدي دين، عشر دراسات نفسية جديدة ومدهشة عن السعادة، (م.ن)،

<http://www.hindawi.org/blogs/85172962/>.

- 11- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, Night Lotus Books, California, s i, 2010, 8.
- 12- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, (m.l), 8.
- 13- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, (m.l), 8.
- 14- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, (m.l), 8-9.
- 15- Sharon Janis, Secrets of Spiritual Happiness, (m.l), 9.
- 16- هوارد بيرس، دليل المالك للمخ، مكتبة جريبير، الرياض، ب ط، ب س، 1126.
- 17- مارك ليري، ريك هويل، المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي، المركز القومي للترجمة، القاهرة، ب ط، 2018، 293.
- 18- مارك ليري، ريك هويل، المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي، (م.ن)، 293.

- 19- سحر فاروق علام، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، 3، 18، جويلية 2008، 444.
- 20- دائرة الموارد البشرية، السعادة في العمل، دائرة الموارد البشرية، رأس الخيمة، 4، جوان 2016، 27.
- 21- دائرة الموارد البشرية، السعادة في العمل، دائرة الموارد البشرية، (م.ن)، 27.
- 22- أحمد محمد عبد الخالق، محمد المير، عبد الله الإدريسي، معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب، المجلة العربية لعلم النفس، 1، 4، 2019، 19.
- 23- عبد الله بن عوض الله الحارثي، الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة (ماجستير)، (م.س)، 52-53.
- 24- حمدي يونس أبو جراد، تطوير قائمة أكسفورد للسعادة: دراسة سيكومترية في نظرية الاستجابة للمفردة، المجلة التربوية، الكويت، 118، 30، مارس 2016، 110.
- 25- منال هبيري، يحيى بشلاغم، جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 118، 30، أكتوبر 2018، 124.
- 26- ميريان عياد ذكي شحاتة، محمد عبد السلام غنيم، إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم، الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر، 5، 25، ماي 2019، 98.
- 27- دراسات جديدة تسلط الضوء على أهمية جودة الحياة للطلاب في دولة الإمارات، 23 جويلية 2013، 20 ديسمبر 2020. <https://www.shamalcomms.com/press-release/>
- 28- جوهرة صالح المرشود، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، السعودية، 2، 4، جويلية 2011، 799-800.